

## تغذیه و بیماریهای مزمن: از پیشگیری تا درمان

دکتر مرجان مهدوی روشن

استادیار دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران

امروزه بیماریهای مزمن از جمله بیماریهای قلبی عروقی، پرفشاری خون، دیابت، چاقی مفرط و سندرم متابولیک، دلیل عمده مرگ و میر و از کارافتادگی افراد در سراسر دنیا هستند. بر اساس آمار گزارش شده، این بیماریها جزو پرهزینه ترین و شایع ترین مسائل بهداشتی به شمار می روند، در حالیکه بیماریهای مزمن را می توان با استفاده از تغذیه مناسب، ورزش منظم و اصلاح شیوه زندگی، جزو قابل پیشگیری ترین بیماریها دانست. بررسی ها و مطالعات علمی نشان داده اند که، حفظ وزن مطلوب و تثبیت آن در بزرگسالی به واسطه فعالیت بدنی منظم و اصلاح عادات غذایی می تواند شانس ابتلا به بیماریهای مزمن را کاهش دهد. افزایش مصرف میوه ها و سبزی ها، مصرف لبنیات کم چرب، جایگزین نمودن گوشت مرغ و ماهی بجای گوشت قرمز و تامین پروتئین روزانه از منابع گیاهی نظیر حبوبات و مغزهای گیاهی و مصرف غلات سبوس دار به جایگزینی غلات تصفیه شده، می تواند در پیشگیری و درمان بیماریهای مزمن در هر سنی تاثیر بسزایی داشته باشد. در خصوص مصرف ریزمغذی ها، طبق مطالعات انجام شده دریافت مقدار مناسبی از کلسیم، ویتامین D و مواد معدنی، افزایش دریافت فیبر بخصوص فیبرهای محلول، افزایش مصرف آنتی اکسیدانها و اسیدهای چرب امگا ۳ و در مقابل محدود نمودن دریافت اسیدهای چرب اشباع و کلسترول می تواند در پیشگیری، به تعویق انداختن بیماری و یا جلوگیری از پیشرفت بیماریهای مزمن غیر واگیر موثر باشند.

در نهایت باید به خاطر داشت که تغذیه سالم موضوع بسیار مهمی است که به عنوان فاکتور تعدیل کننده در کاهش بروز بیماریهای مزمن بسیار مؤثر است و پیشگیری از بروز بیماریهای مزمن را باید از کودکی و با شیوه تغذیه صحیح آغاز نمود.